

Syllabus — Conférence *Communiquer avec conscience*

Description

Communiquer avec conscience propose un regard différent sur la communication humaine. Au-delà des mots, notre façon d'écouter, de réagir, d'interpréter et d'entrer en relation influence directement la qualité de nos échanges.

Cette conférence invite les participants à prendre conscience de leurs propres mécanismes de communication afin de mieux comprendre ce qui se joue dans leurs interactions. À travers des exemples concrets, des réflexions et des prises de conscience, ils sont amenés à développer une communication plus claire, plus authentique et plus respectueuse, autant envers eux-mêmes qu'envers les autres.

Objectif général

Amener les participants à mieux comprendre leur façon de communiquer et à reconnaître l'impact de leur présence, de leurs perceptions, de leurs émotions et de leurs réactions sur la qualité de leurs relations.

Objectifs spécifiques

À la suite de la conférence, les participants seront davantage en mesure de :

- reconnaître leurs automatismes et leurs réactions dans la communication;
- développer une meilleure conscience de soi dans leurs interactions;
- comprendre l'influence des perceptions et des interprétations sur la relation;
- améliorer leur qualité d'écoute et leur présence à l'autre;
- exprimer plus clairement ce qu'ils vivent, pensent et ressentent;
- mieux comprendre les réactions et les besoins de l'autre;
- favoriser des échanges plus authentiques et constructifs;
- prendre conscience de leur propre impact dans une relation.

Contenu abordé

La conscience de soi dans la communication

Observer ce qui se passe en soi avant de réagir et reconnaître ses propres mécanismes.

Perceptions et interprétations

Comprendre comment notre réalité intérieure influence la façon dont nous interprétons les paroles, les comportements et les intentions des autres.

Émotions et réactions

Reconnaître ce qui se déclenche dans l'échange et développer la capacité de choisir sa réponse plutôt que de simplement réagir.

Écoute et qualité de présence

Être réellement disponible à l'autre, écouter au-delà des mots et créer un espace propice au dialogue.

Expression authentique

Apprendre à mettre des mots sur ce que l'on vit et à communiquer avec davantage de clarté, de justesse et de respect.

La relation à l'autre

Mieux comprendre les différences individuelles et développer des interactions plus humaines et collaboratives.

L'impact de notre communication

Prendre conscience que notre façon d'être en relation influence le climat, la confiance, la collaboration et le sentiment de sécurité au sein d'une équipe.

Approche

La conférence privilégie une approche **humaine, concrète et expérientielle**. Elle ne cherche pas uniquement à transmettre des notions sur la communication : elle amène les participants à observer leur propre fonctionnement.

Des situations du quotidien, des exemples, des questions de réflexion et des moments d'introspection permettent de faire des liens directement avec leur réalité personnelle et professionnelle.

Public cible

Cette conférence s'adresse aux organisations, équipes, gestionnaires et professionnels qui souhaitent améliorer la qualité de leurs communications et de leurs relations de travail.

Retombées

Les participants repartent avec une meilleure compréhension d'eux-mêmes et de leur façon d'entrer en relation. Ils disposent de nouveaux repères pour communiquer avec plus de conscience, diminuer les incompréhensions et favoriser des relations professionnelles plus saines, authentiques et constructives.

Message central

Mieux communiquer commence par prendre conscience de ce qui se passe en soi, pour ensuite mieux rencontrer l'autre.